



Marlene N. Silva



Pedro J. Teixeira

Editorial

Obesidade: Compreender e Intervir

O presente número surge como resposta ao desafio, lançado pela revista na pessoa da Dra. Teresa Gomes Mota, para a organização e coedição de um número especial dedicado à obesidade. Como em tantos desafios, este teve tanto de entusiasmo e vontade como de dificuldade quanto à definição das melhores escolhas e melhores caminhos a seguir. Felizmente, é hoje possível encontrar em Portugal um razoável número de grupos de investigação nesta área, fornecendo um bom leque de propostas a divulgar, todas baseadas na procura do conhecimento científico como base para as tomadas de decisão.

Escrever sobre o fenómeno da obesidade tem essa dupla natureza, doce e amarga: «doce», porque é escrever sobre algo que está na ordem do dia, que a muitos (todos?) interessa, desde logo pela sua prevalência, potenciais consequências e custos (psicológicos, sociais, físicos, económicos...). «Amarga» porque é tal a complexidade de fatores envolvidos - ao contrário do que muitas publicações e intervenções fazem parecer - que seria impossível considerá-los todos num único número temático.

Naturalmente, foi necessário fazer opções, nomeadamente ao serviço da sustentação científica e profundidade das áreas apresentadas. Desde logo e assumidamente, este é um número em que se discute a obesidade a uma luz mais psicossocial e comportamental, apresentando algumas avenidas de intervenção. A este propósito, leia-se intervenção comportamental no sentido de não-cirúrgica e não-farmacológica. Tal não im-

plica um desmerecimento destas terapias, nem da importância de uma leitura mais fisiológica do fenómeno da obesidade e do seu tratamento, trata-se apenas uma escolha, de entre várias, sustentadas pelo domínio de investigação nesta área em que temos mais experiência.

Outra opção editorial foi a de apresentar reflexão e ação desenvolvidas por vários centros de investigação em Portugal, verdadeiramente de Norte a Sul. Este número especial contém, assim, não só contribuições provenientes do grupo organizador da Faculdade de Motricidade Humana (Universidade de Lisboa), mas também do Grupo de Estudo em Perturbações Alimentares, Unidade de Investigação Aplicada em Psicoterapia e Psicopatologia (Universidade do Minho); do Centro de Investigação em Atividade Física e Lazer da Faculdade de Desporto e da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação (Universidade do Porto); do Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo e Comportamental, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação (Universidade de Coimbra); da Faculdade de Medicina (Universidade de Lisboa); e da Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve. Outras contribuições surgiram ainda de serviços de saúde e associações de destaque como a Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal e Sociedades Portuguesa de Diabetologia.

O trabalho destes centros de investigação e intervenção encontra-se resumido nas páginas seguintes. Ainda que cada contribuição valha por si mesma, uma lógica integrativa presidiu à organi-

zação deste número especial. O título *Obesidade: Compreender e Intervir* pretende ser ilustrativo do fluir dos conteúdos internos. Neste sentido, o primeiro lote de artigos apresentados aborda questões centrais na etiologia e compreensão do fenómeno da obesidade, avançando-se depois para uma análise da evidência experimental em programas de tratamento, quer no âmbito da obesidade adulta (no feminino) quer na juvenil. O último lote de artigos explora intervenções pioneiras, baseadas em novas tecnologias aplicadas às questões da saúde e controlo do peso (as *e-health interventions*), ou baseadas em estratégias de regulação emocional facilitadoras do comportamento alimentar. Também o papel fundamental dos técnicos e da importância de avaliar as intervenções que visam o treino dos profissionais não foi esquecido e surge como fecho (e novo início!) do conjunto de artigos nacionais que compõem este número.

Uma visão mais detalhada do que pode o leitor interessado encontrar neste número, que se inicia privilegiando a visão evolucionista e o reconhecimento das interações profundas entre os vários níveis de determinantes da obesidade, sublinhará outros fatores que, apesar de serem comumente apresentados como consequências, não são também descurados no seu potencial papel causal. Assim é no caso da criação de estereótipos, refletindo uma visão da obesidade como algo totalmente controlável, responsabilidade de quem a apresenta, acabando por ditar consequências graves, na maioria das vezes paradoxais, para a própria gestão do peso. Neste sentido, um dos artigos deste número visa desmontar os mecanismos através dos quais a existência documentada de estigma pode estar a contribuir, de forma perversa, para o aumento dos níveis de obesidade e dificuldades na sua adequada gestão. Mecanismos ligados à autoestima contingencial, à motivação e à imagem corporal, entre outros, são discutidos e apresentada a sua contribuição para o desenvolvimento de práticas de intervenção mais adequadas.

Também a atividade física e o seu papel na gestão do peso será discutida a uma luz aprofundada, não só através dos mecanismos mais reconhecidos, mas também a uma nova luz, que tem muitas vezes sido entendida de forma contrária: o seu papel na regulação do comportamento ali-

mentar. De acordo com a evidência científica, a prática de atividade física regular poderá ser um importante facilitador da regulação bem sucedida do comportamento alimentar, exercendo o seu efeito através de diferentes mecanismos fisiológicos e psicológicos. Pode traduzir-se, por exemplo, numa escuta mais atenta dos sinais do corpo e num aumento de recursos cognitivos e emocionais para lidar melhor com as decisões alimentares do dia a dia. Tema aliás bem presente também na entrevista ao especialista John Blundell que este número também contém, uma oportunidade rara em Portugal de poder ler de «fonte primária» um dos principais especialistas mundiais a este nível.

Dar a conhecer as características das pessoas que comprovadamente conseguem perder peso e mantê-lo de forma sustentada é também objeto de análise. Resultados do Registo Nacional de Controlo do Peso identificam as estratégias utilizadas por adultos com sucesso na manutenção do peso perdido. Dada a validade «ecológica» e cultural deste tipo de registo, os seus dados podem ajudar a consolidar estratégias de intervenção a promover, não obstante a fórmula para o sucesso surgir como razoavelmente individualizada.

A propósito de intervenções eficazes na perda e manutenção do peso, um outro artigo deste número chama a atenção para a importância da teoria como norteadora de práticas mais esclarecidas, seguras e sustentadas. De facto, as teorias da mudança comportamental, nomeadamente as que se focam nos processos autorregulatórios do indivíduo, assumem particular relevância para a intervenção, pois definem e estabelecem relações entre os fatores envolvidos na mudança comportamental. Fatores potencialmente modificáveis através de técnicas específicas que podem ser treinadas e integradas na atuação dos profissionais de saúde a este nível.

Resultados de um programa de gestão do peso ancorado em bases teóricas e desenvolvido com base em estratégias derivadas da teoria são também apresentados num resumo dos resultados mais importantes do Programa P.E.S.O. (Promoção do Exercício e Saúde na Obesidade) da FMH. Para além da avaliação dos seus efeitos principais (peso, atividade física e comportamento alimentar), nomeadamente no longo prazo, foi também objetivo do estudo identificar e estimar o efeito

Obesidade Compreender e Intervir



Perspectiva Evolucionista

I. Carmo

p. 10

6

Obesidade e Estigma

M. Silva

p. 16

8

Determinantes peso
em crianças - *T. Sancho et al*

p. 26

2

3

10

11

AF e Regulação alimentar

E. Carraça et al

p. 34

7

8

Prescrição de exercício

A. Cruz-Ferreira et al

p. 42

4

Registo Nacional de Controlo de Peso

I. Santos et al

p. 50

7

Teorias Modificação Comportamental

M. Marques

p. 56

7

Programa P.E.S.O.

P. Teixeira et al

p. 68

7

TOP – Tratamento Obesidade Pediátrica

A. Palmeira et al

p. 82

6

7

8

BEfree

J. Pinto-Gouveia et al

p. 94

5

e-health

C. Silva et al

p. 102

1

Juntos é Mais Fácil

L. Serrabulho et al

p. 108

9

Atividade física e regulação do peso

J. Blundell - Leeds, Reino Unido

p. 120

Fatores ambientais

J. Oppert - Paris, França

p. 125

mediador de processos de autorregulação e motivação. O papel da atividade física e da qualidade dos processos motivacionais são sublinhados como resultados fundamentais, com especial relevância para a prática clínica. A outro nível, quer em termos de população-alvo, quer em termos e contexto clínico (consulta hospitalar) é também apresentado um programa de tratamento da obesidade em adolescentes, baseado na promoção da atividade física, sessões educacionais promotoras de competências para a gestão do peso num contexto de contacto aumentado entre os adolescentes, os seus pares e a equipa. O papel do par e a sua importância no contexto da gestão do peso em amostras adolescentes são aspetos apresentados e discutidos, sublinhando-se a disparidade para o que acontece em muitas das intervenções atuais.

Um dos últimos artigos do número debruça-se sobre o papel que os processos de regulação emocional podem ter para a regulação do comportamento alimentar, fundamental na gestão do peso, apresentando o racional para o desenvolvimento de uma nova intervenção psicoterapêutica a este nível. Baseada no *mindfulness* e na auto-aceitação, o objetivo central é o de quebrar ciclos viciosos de perda de domínio sobre o próprio padrão alimentar, forma corporal e peso, e o desenvolvimento de cognições e de emoções negativas, aspetos negligenciados pela maioria das intervenções atuais. A outro nível, e no contexto atual de recurso massivo às novas tecnologias da informação/comunicação por parte de uma vasta maioria da população, é sublinhado o seu potencial na área da promoção de comportamentos de saúde, nomeadamente no caso da obesidade. Neste sentido, são apresentados dois programas concebidos para diferentes públicos-alvo (crianças e adolescentes; pacientes pós-cirurgia bariátrica) e as suas potencialidades.

Por fim, e porque a maioria da literatura na área da mudança comportamental, nomeadamente no caso da gestão do peso, se tem centrado na população-alvo (pessoa com excesso de peso e/ou obesidade), urge considerar outros agentes fundamentais ao processo de intervenção e mudança comportamental: os profissionais de saúde. A importância do desenvolvimento de programas de formação para profissionais a intervir nesta área, e a sua adequada avaliação, são temas ex-

plorados no último artigo deste número que, ao invés de o encerrar, deixa a porta aberta para outros «alvos» a considerar, nomeadamente o papel da própria motivação do profissional e a influência desta no tipo de estratégias utilizadas. Defendendo-se o uso de estratégias comunicacionais centradas na pessoa e no seu processo, o que implica uma parceria terapêutica e um estilo motivacional promotor de autonomia.

Para fechar apresentam-se duas curtas entrevistas com dois dos investigadores mais reconhecidos no âmbito da obesidade. O Professor John Blundell, da Universidade de Leeds, um dos mais citados especialistas na área do equilíbrio energético, regulação do apetite e atividade física, examina as potenciais interações envolvidas a nível psicofisiológico, psicológico e metabólico entre atividade física e alimentação. E o Professor Jean-Michel Oppert, da University Pierre et Marie Curie e Hospital Universitário Pitié-Salpêtrière em Paris, investigador em dezenas de projetos europeus ligados à obesidade e ex-presidente da EASO (European Association for the Study of Obesity), reflete sobre os determinantes ambientais da atividade física, comportamento alimentar e obesidade, umas das suas especialidades como investigador.

Em investigação, tal como nas relações humanas, sabe-se que a neutralidade e isenção são muito difíceis de atingir. Reconhecidamente, o nosso viés fica patente na escolha dos temas tratados, que ignora muitos outros igualmente importantes, necessários, mesmo pioneiros. Todos serão certamente fundamentais para uma resposta eficaz aos desafios da obesidade na sociedade atual.

Deixamos ao leitor votos de boas leituras!